1.2 如何创建信息筛选机制，用必读清单远离信息焦虑

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

Hi，你好，我是 Louiscard 吕江涛，这是你打造信息管理系统的第 2 天，今天我来跟你聊聊如何通过信息筛选机制，远离信息焦虑。

我特别喜欢一个词叫： **比特素养**，「用户体验」概念的提出者、畅销书作家何马克（Mark Hurst）将其称为「信息过载时代的生产力」，他的书里有一段非常经典的表述：

> 人们更愿意将个人的失败归咎于外因，而**爆炸的信息和日新月异的技术则成为方便的借口**。只有剥去这层「借口」的外衣，让信息和技术回归工具的身份，才能充分发挥它们的威力，为人所用。

说得再直白一点，信息焦虑这事的残酷真相是：**它并不仅仅是技术、工具和互联网的问题，归根到底在于个人信息管理能力的不足。避免断更.请加微信：578799169**

信息的媒介和服务商不停变化，值得思考的是：从阅读《青年文摘》、《读者》的少年，变成重度知乎、Bilibili 用户的过程中，你是成为了一个越来越纯熟的信息管理高手，还是被一个又一个互联网产品裹挟前行，用着一成不变的方法，被越来越多的 App 蚕食着越来越稀有的时间，深陷在信息的泥潭中？

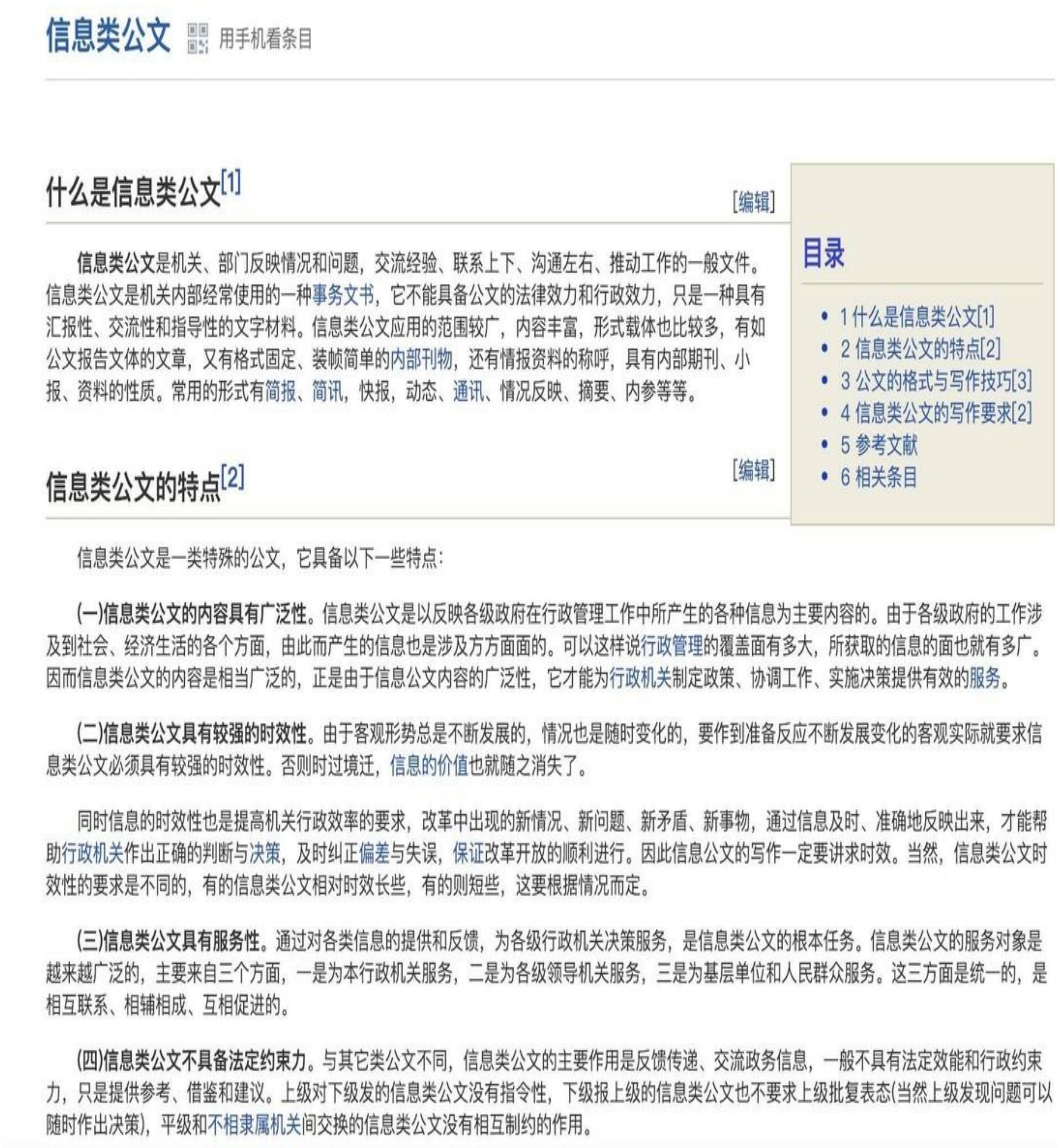
组建你的「专属内参团队」

这个时代，「多」越来越不构成优势，反而成了人们焦虑的主要原因，「把所有信息处理完」的理想状态在当下越来越难实现。那些贩卖信息的人，更是想尽一切办法让你觉得**这些信息，特别的重要，必须得了解，一定要学习。**但是我们都知道资源是有限的，大部分人一天处理非工作信息的极限可能就 2 - 3 个小时。「**生有涯而知无涯**」是你我都绕不开的亘古难题。

其实啊，人类早就创设出了非常多好办法去解决这个问题，我们大可不必从头研究，重复造轮子，只需要模仿借鉴，再尝试通过像印象笔记、稍后读工具、任务管理工具、思维导图、幕布等现代化的工具改造优化即可。

话说回来，有哪些被历史验证过的切实可行的方法可以借鉴呢？答案就是：「**内参团队**」。

我的第一份工作是在党政机关做办公室秘书，我们都知道，级别越高的领导分管领域越广，每天要处理的信息也更多，但是领导的时间有限，不可能对所有信息都逐条逐句阅读，那样，决策的效率就太低了。因此，在大多数机关单位会有专门的团队负责「为领导提供精心筛选的重要信息」，每天通过几份文件，领导就可以用最短的时间了解当下发生的重要事件。这个专门为领导提供信息服务的小组就叫：内参团队，而「信息」本身还属于体制内一种专门的公文类型。



信息类公文

什么是信息类公文[1]

信息类公文是机关、部门反映情况和问题，交流经验、联系上下、沟通左右、推动工作的一般文件。信息类公文是机关内部经常使用的一种事务文书，它不能具备公文的法律效力和行政效力，只是一种具有汇报性、交流性和指导性的文字材料。信息类公文应用的范围较广，内容丰富，形式载体也比较多，有如公文报告文体的文章，又有格式固定、装帧简单的内部刊物，还有情报资料的称呼，具有内部期刊、小报、资料的性质。常用的形式有简报、简讯，快报，动态、通讯、情况反映、摘要、内参等等。

目录

- 1 什么是信息类公文[1]
- 2 信息类公文的特点[2]
- 3 公文的格式与写作技巧[3]
- 4 信息类公文的写作要求[2]
- 5 参考文献
- 6 相关条目

信息类公文的特点[2]

信息类公文是一类特殊的公文，它具备以下一些特点：

(一)信息类公文的内容具有广泛性。信息类公文是以反映各级政府在行政管理工作中所产生的各种信息为主要内容的。由于各级政府的工作涉及到社会、经济生活的各个方面，由此而产生的信息也是涉及方方面面的。可以这样说行政管理的覆盖面有多大，所获取的信息的面也就有多广。因而信息类公文的内容是相当广泛的，正是由于信息公文内容的广泛性，它才能为行政机关制定政策、协调工作、实施决策提供有效的服务。

(二)信息类公文具有较强的时效性。由于客观形势总是不断发展的，情况也是随时变化的，要作到准备反应不断发展变化的客观实际就要求信息类公文必须具有较强的时效性。否则时过境迁，信息的价值也就随之消失了。

同时信息的时效性也是提高机关行政效率的要求，改革中出现的新情况、新问题、新矛盾、新事物，通过信息及时、准确地反映出来，才能帮助行政机关作出正确的判断与决策，及时纠正偏差与失误，保证改革开放的顺利进行。因此信息公文的写作一定要讲求时效。当然，信息类公文时效性的要求是不同的，有的信息类公文相对时效长些，有的则短些，这要根据情况而定。

(三)信息类公文具有服务性。通过对各类信息的提供和反馈，为各级行政机关决策服务，是信息类公文的根本任务。信息类公文的服务对象是越来越广泛的，主要来自三个方面，一是为本行政机关服务，二是为各级领导机关服务，三是为基层单位和人民群众服务。这三方面是统一的，是相互联系、相辅相成、互相促进的。

(四)信息类公文不具备法定约束力。与其它类公文不同，信息类公文的主要作用是反馈传递、交流政务信息，一般不具有法定效能和行政约束力，只是提供参考、借鉴和建议。上级对下级发的信息类公文没有指令性，下级报上级的信息类公文也不要求上级批复表态(当然上级发现问题可以随时作出决策)，平级和不相隶属机关间交换的信息类公文没有相互制约的作用。

其实，不仅是党政机关，在不少公司也设置了类似的部门为高管们提供信息情报服务，比如刚刚退休的李嘉诚每天起床打完高尔夫之后会专门花时间浏览资讯，

一个专案组会辅助他完成筛选和翻译工作，确保他能在第一时间把握全局，掌握核心数据。

在当下，我们还没来得及成为领导，也没李嘉诚那么有钱，可是我们面临的信息量级可并不比他们少。所以，还没钱去雇一个内参团队的我们，作为数字时代的年轻人，只能面对「凶猛」的信息，一筹莫展吗？避免断更.请加微信：578799169

当然不是，通过现代化的工具和方法，你也可以搭建出一套高效运转的信息筛选机制，低成本的实现只有领导和企业家才能享受到的专属内参级服务，换句话说，**这些优秀的工具和方法就是我们的专属内参团队**。

希望这节课能够帮你初步构建起基本的信息管理秩序，用工具和规则破除所谓的信息焦虑，获得无压力的信息管理状态。接下来，我会给你介绍 5 个简单易上手的好方法。

方法一：心狠手辣，清理你的订阅名单

用工具打造内参团队绝不是一劳永逸的，不要期待通过一两天的调整，就能拥有一个完美高效的信息筛选系统。事实上，即便是现实生活中的内参团队，也是随着时间的变化动态调整，有增加也一定有删除。

但是，我发现身边的很多朋友，非常不加克制地下载了很多 App，关注订阅购买了一个又一个博主、up 主，买了好几个知识付费产品，然后，一个都不舍得丢掉，陷入到这些信息源制造的无尽的信息流中，再不曾跳脱出来。

其实，**大多人的问题无外乎「太在乎」和「怕失去」**，解决方案也特别简单：「做好随时取关退订屏蔽的准备」，换句话说就是，**你得有意识地「调教」你的信息源，得做到心狠手辣**。

我们拿朋友圈来举例子，有些人把微信当作纯粹的社交工具，用朋友圈点赞评论，联络感情。有些人则把微信朋友圈当作信息获取的一个重要途径，但很多人好友添加到一定数量就发现：朋友圈的质量越来越差，不仅获取不了什么有价值的信息，刷完更加焦虑。

其实，主动权依然在你手上。你只需要做好一件事：每次刷朋友圈，只要发现那些对你而言的垃圾信息，不要只是顺手划过，点击这个人的头像，浏览他最近的 5 条信息，如果发现全都是晒娃、广告、心灵鸡汤或者跟你毫无关系的其他信息，

别犹豫，屏蔽。注意是屏蔽不是删除好友啊，而且很多人可能不知道，微信隐藏了一个长按头像激活快捷屏蔽的功能。避免断更.请加微信：578799169

一旦你建立这个机制，要不了多久，再打开朋友圈，时间线上的内容都是你筛选过的好友提供的高质量信息。我有不少朋友，这两年已经不再专门读什么公众号、36 kr、付费专栏，除了读书之外，只会定期刷刷朋友圈，他表示：用这种方式获取信息，最该了解，一条都不会错过。实际上，**这一轮轮的筛选不就是从微信好友中筛选出来自己专属「内参团队」的过程吗？**

同样的方法，RSS、微博、知乎、YouTube 等各种平台都可以建立这样的「淘汰」机制，**你要像保护疆土一样保护你的信息时间线，一旦看到垃圾短信、垃圾邮件、低质量文章，不感兴趣的信息，不要只是划过和忍受，别忍，直接干掉！**否则它们会像蛀虫一样蚕食你的时间，永无尽头。

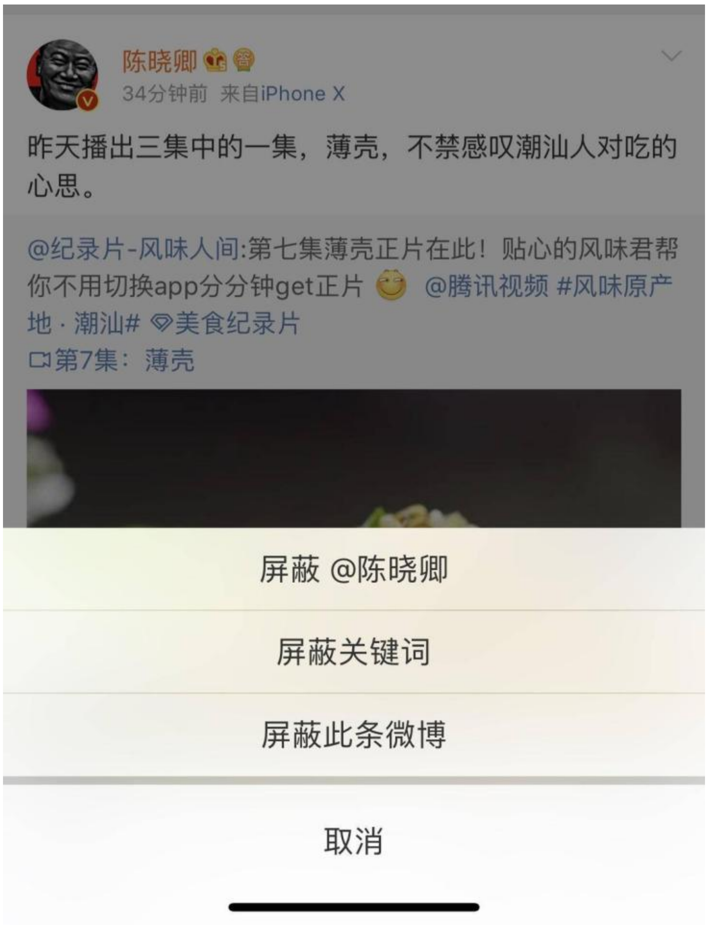
值得一提的是，最近微信 7.0 的更新，推出了「好看」的功能，也是想要通过真实好友实现信息的筛选和推荐。

方法二：主动干预，实现精细化的信息调教

除了粗暴的取关、退订之外，有时候我们会遇到一些更复杂的情况，比如关注了一个微博博主，他平时分享的内容质量非常高，但是最近参加一个综艺活动每天都在发广告，你想要暂时屏蔽他 1 个月的时间，比如你关注了很多数码博主，但是你对他们分享的安卓和 Windows 系统的信息毫无兴趣，不想再看到相关的内容，比如最近大家都在就某个话题发表见解，你同样不想在这个社会事件上浪费时间，等等信息订制需求，其实，现阶段基本上都有相应的工具可以支持。

我在这里给你做一个简单的介绍，我们拿微博来举例子。

首先如果你只想要屏蔽一个博主或者某些关键词，那么可以直接在微博的屏蔽设置里面完成基本的操作。

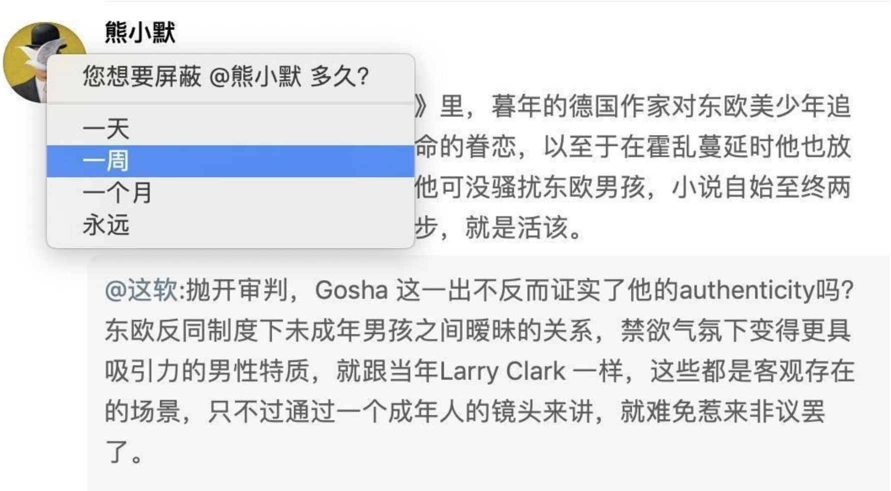

陈晓卿
34分钟前 来自iPhone X

昨天播出三集中的一集，薄壳，不禁感叹潮汕人对吃的心思。

@纪录片-风味人间:第七集薄壳正片在此！贴心的风味君帮你不用切换app分分钟get正片 😊 @腾讯视频 #风味原产地 · 潮汕# 💎美食纪录片
第7集：薄壳

屏蔽 @陈晓卿
屏蔽关键词
屏蔽此条微博
取消

其次，你可以使用 Maipo 这样的微博客户端实现只屏蔽一段时间的效果避免断更.请加微信：578799169。


熊小默
您想要屏蔽 @熊小默 多久?
一天
一周
一个月
永远

》里，暮年的德国作家对东欧美少年追
命的眷恋，以至于在霍乱蔓延时他也放
他可没骚扰东欧男孩，小说自始至终两
步，就是活该。

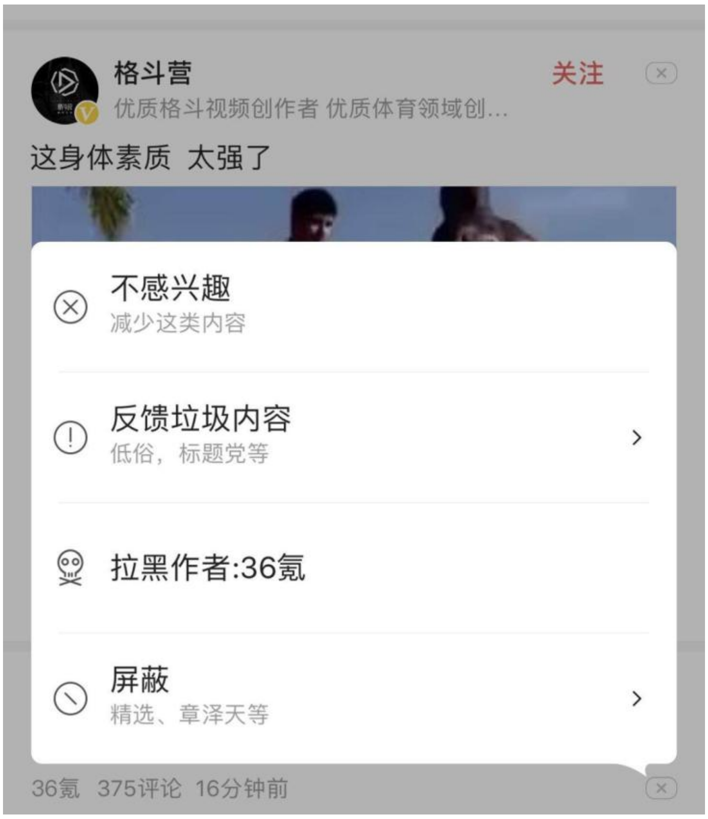
@这软:抛开审判，Gosha 这一出不反而证实了他的authenticity吗? 东欧反同制度下未成年男孩之间暧昧的关系，禁欲气氛下变得更具吸引力的男性特质，就跟当年Larry Clark 一样，这些都是客观存在的场景，只不过通过一个成年人的镜头来讲，就难免惹来非议罢了。

最后，如果你是一个微博的重度用户，希望给自己搭建一个更极致的微博阅读体验，那么我推荐你安装一个 `Yet Another Weibo Filter` 的 Chrome 插件，通过它可以自定义各种屏蔽机制，一旦发现低价值信息，还可以通过拖拽的方式秒速屏蔽，真的把屏蔽这件事做到了极致。特别要补充的是，这是一个免费的插件，

除了屏蔽之外还提供了版面清理、字体更换、字号调整、修改点赞位置等等各种功能，感兴趣的可以点击 链接 下载安装。

除此之外，像 RSS 订阅工具 Feedly、Inoreader 等工具都提供了非常强大关键词筛选功能，另外你也可以试一试即刻 App、轻芒阅读、Flipboard 等支持适度自定义的信息聚合工具，它们也预设了相应的机制为你提供更好的信息筛选体验。

除了这些更多依靠关注具体的内容提供者，获取资讯的方式之外，今日头条和抖音这样基于大数据和算法为你推送信息流的方式也越来越主流。当然时至今日我依然对此保持审慎，但是我想跟你分享的是：其实即便是今日头条也并非把算法完全放在黑箱中不给你任何干涉的机会，它提供了挺人性化的信息源调教机制。避免断更.请加微信：578799169


格斗营
优质格斗视频创作者 优质体育领域创...
关注
这身体素质 太强了
不感兴趣
减少这类内容
反馈垃圾内容
低俗，标题党等
拉黑作者:36氪
屏蔽
精选、章泽天等
36氪 375评论 16分钟前

只要你耐着性子调整一段时间，我认为，今日头条也完全具备成为一个信息获取主力渠道的潜质。咱们前面提到的微信的「好看」功能也有类似的功能，支持你主动优化。

需要特别强调的一点是：**信息源管理也是需要成本的，它们不会自然而然的优化。**你不能关注了一大堆明星八卦的账号，每天打开的都是搞笑段子的视频，然后反过来说网上推送的信息太没营养。

你可能会问，不就是阅读个线上的资讯吗，有必要这么折腾？

财新博客发表过一篇文章提到过这样一个有趣的观点：

> 一个人同一刻只能处理 7 个单位的信息，而注意力切换的最小间隔是 1/18 秒，按人活 70 岁，每天清醒状态 16 小时算，人一生处理的信息总量是 185G。这 185G 就是我们的人生总和，不到一个主流硬盘的容量，得用在刀刃上。

人生统共也就 185G，我们每天能处理信息就更加有限，就算不眠不休，穷极一生，所能处理的信息也就这么多。所以，归根结底，进行信息收集，严格意义上，就是一次有限资源的合理分配，一个萝卜一个坑，**你不忍心错过，不仅仅会因为低质量信息浪费时间，更会失去阅读那些真正有价值内容的机会。**

所以，不要不舍得，从现在开始构建起一个基本意识：**随时随地，取关删除退订屏蔽，调教自己的「内参团队」。**

方法三：设计你的「最小阅读清单」避免断更.请加微信：578799169

我们在前面讲到要随时随地准备取关，建立更高质量的信息源头。然而，即便你再苛刻，在不大规模牺牲工作和家庭时间的情况下，你也很难做到逐篇看完所有感兴趣的内容。

因此，你必须想办法在时间有限、资源有限、且无法阅读完所有内容的前提下，建立对头部优质内容的有效处理机制。听起来有点复杂，其实说白了就是一件事：**设计一套严格排序的阅读次序表**。依靠这张次序表摆脱所有的不确定性，定义你自己的「最小阅读清单」。

sop - 清空收件箱系统

必读清单	• Reeder • 邮箱 • 微信（群聊、订阅号） • CoCall • Teambition • Slack • Quip • Trello • Evernote • OmniFocus （每日任务列表）
备选清单	• 微博时间线 • Product Hunt • Dribbble • GitHub Trending • 知乎 • 抖音 • 即刻 • 无讼阅读 • 好奇心日报 • 少数派留言 • Omnifocus Readinglist

在这些经过筛选的高质量信息源中，至少划分出两大类别，一个是必读清单，另一个是选读清单。顾名思义，必读清单上的内容是你的第一阅读优先级。严格匹配你的可支配阅读时间，注意，这里说的匹配的时间，不仅包括能够快速浏览这里的大多数了解类信息，同时，这些这些信息源应该也能较为稳定地在为你每天贡献出 3 到 10 篇需要深度阅读的高质量文章，帮助你保持基础的知识更新。

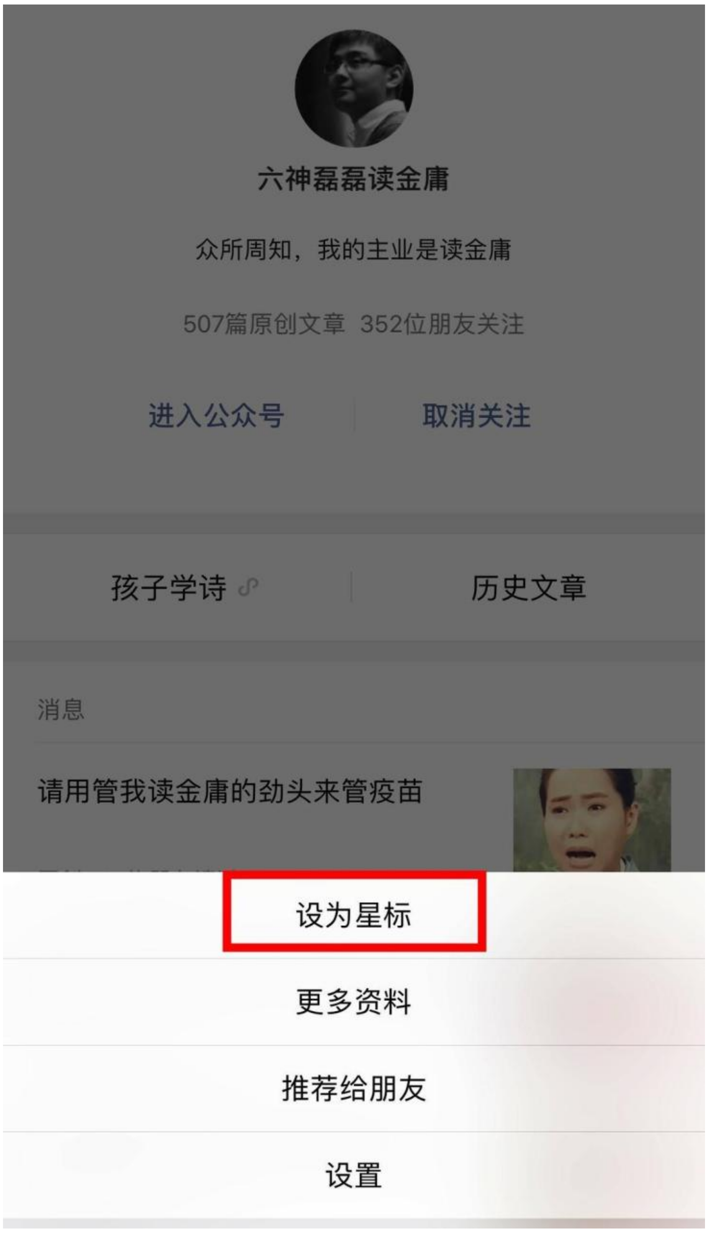
设计你的「最小阅读清单」，可不是一件容易事，像「进化论」一样，这也是一轮轮残酷的「优胜略汰」，你曾经非常喜爱的播客，可能因为买了一个几百块的线上课，导致这三个月完全没有时间收听。很多人遇到这种情况就患得患失，内心焦虑，千万不要那样，所有的资源调配，都非常正常。我这一年以来越来越多免费的内容在不断给知乎、得到、网易云课堂的付费内容让步，最近因为转型产品运营经理，极客时间的线上产品课又阶段性地干掉了我一大票免费甚至收费的信息源。

需要提醒你的是，信息处理需要成本，而成本归根到底是一个结构问题，大部分时候都要末位淘汰，强者生存。在鸡汤写手、成功学大师、二手知识拼接官和资深行业专家、从业 10 年的心理咨询师、斯坦福大学诺奖教授中，根据你现阶段的研究专题，持续调整你的清单，优化信息获取的成本结构。

除此之外的所有信息源，一律采取「**读不完，那就读不完吧**」的策略，记住，只有这些必读信息源能适当构成你的一定的焦虑感，而且如果你发现你连续一周都没有一天能达成全部的阅读目标，那就大刀阔斧调整到现阶段可以接受的数量，在这件事情上，请一定要实事求是。还是那句话：

线上的绝大多数信息真的没那么重要，我鼓励你能够建立稳健的信息输入机制，但是它不应该成为你的信息负担。他们不是你必须要完成的工作学习任务，读得开心，没有压力才是最关键的。

那么，在在实际操组层面，如何把信息源分成「必读」和「有空看看」呢？其实啊，非常简单，大部分内容平台早就为我们提供了现成的支持。比如微信订阅号提供了设为星标的功能，你可以把第一优先级的信息源置顶。



六神磊磊读金庸

众所周知，我的主业是读金庸

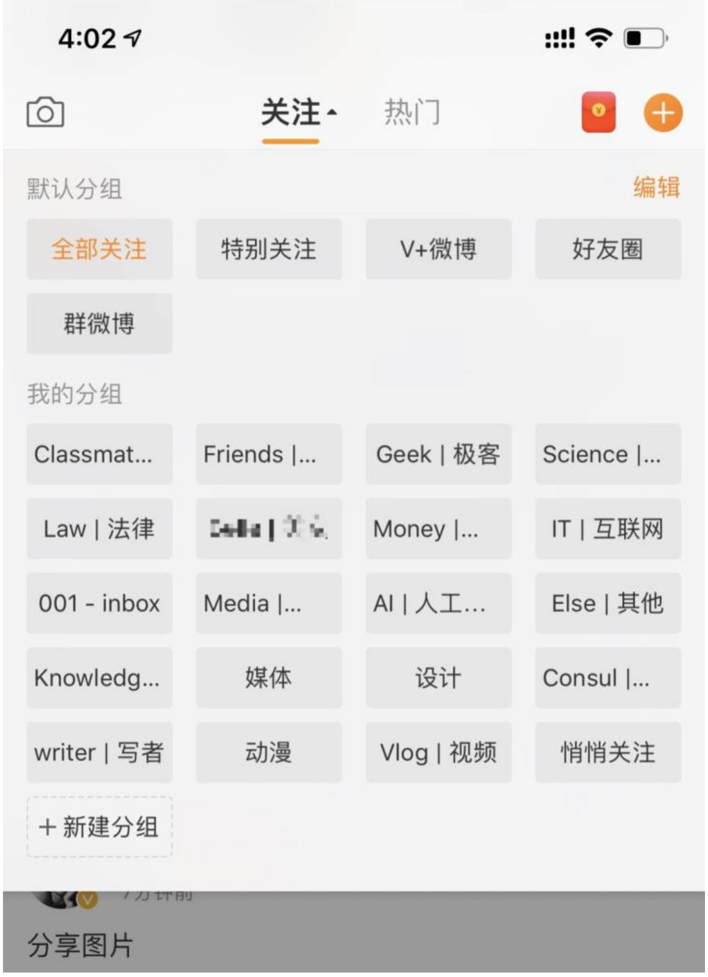
507篇原创文章 352位朋友关注

进入公众号
取消关注
孩子学诗
历史文章
消息

请用管我读金庸的劲头来管疫苗

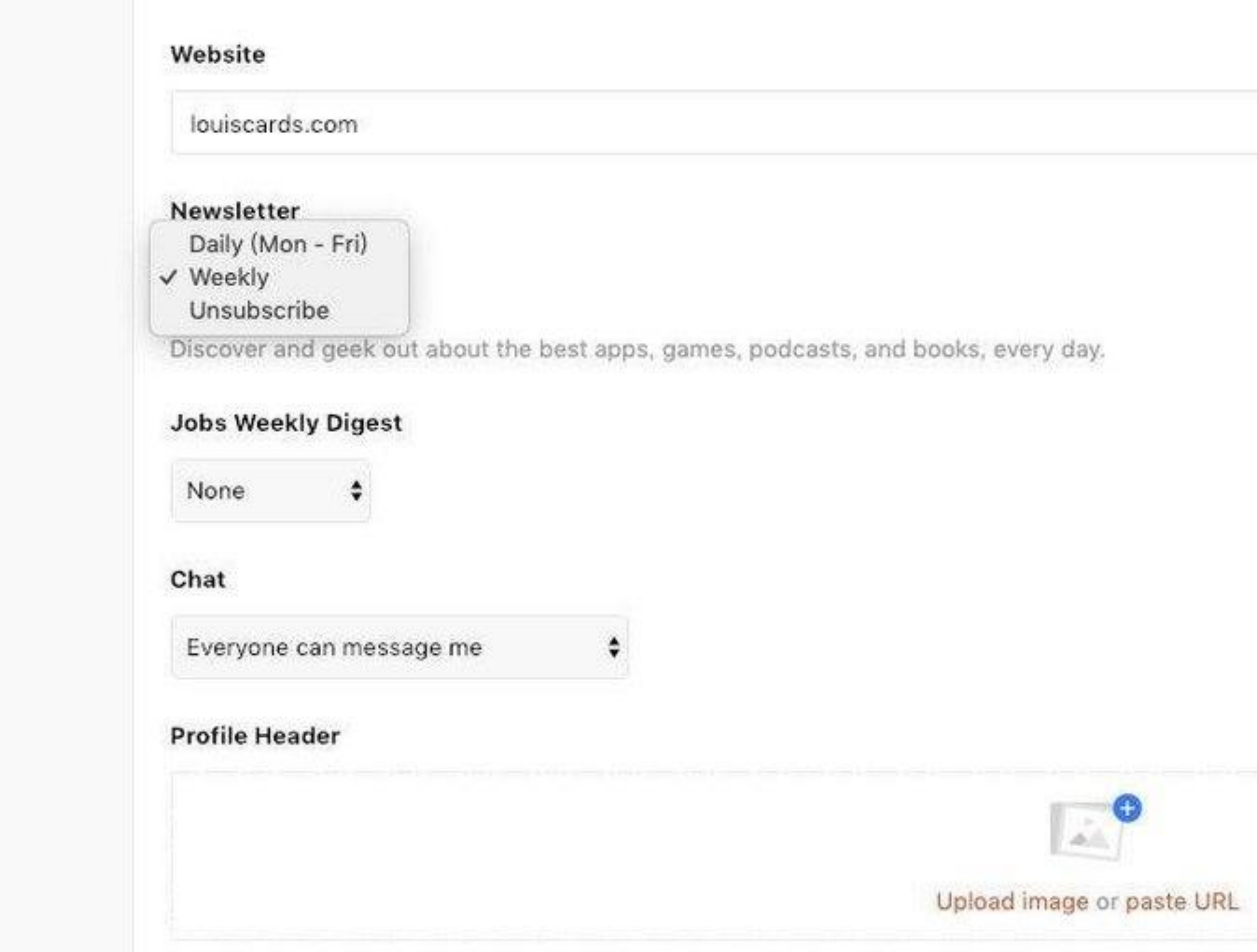
设为星标
更多资料
推荐给朋友
设置

同样，微博也支持分组功能，你可以专门设置一个「微博必刷博主」的分组，每天先刷这个组，有空了再刷首页。除此之外，微博还提供了特别关注的功能，其实也是在帮助你区分开「必读」和「随便看看」的两种对待方式。


4:02
关注
热门
默认分组
编辑
全部关注
特别关注
V+微博
好友圈
群微博
我的分组
Classmat...
Friends |...
Geek | 极客
Science |...
Law | 法律
Money |...
IT | 互联网
001 - inbox
Media |...
AI | 人工...
Else | 其他
Knowledg...
媒体
设计
Consul |...
writer | 写者
动漫
Vlog | 视频
悄悄关注
+ 新建分组
分享图片

我在前面提到的 RSS 阅读工具 Inoreader 自然也支持这样的操作，因此我们就在所有的信息获取平台上分别建立了「最小阅读清单」，而这些组合起来就成为了我们每天最稳定的高质量信息提供方。

除了信息平台内容的偏好设置，在发送频次上也是可以根据自己的情况选择，比如我订阅了 Product Hunt 的 Newsletter，但是发现每天查看他发来的消息压力太大，于是在数周之后变调整成为了周报，阅读压力就小了一大半。



Website

louiscards.com

Newsletter

Daily (Mon - Fri)
✓ Weekly
Unsubscribe

Discover and geek out about the best apps, games, podcasts, and books, every day.

Jobs Weekly Digest

None

Chat

Everyone can message me

Profile Header

方法四：根据排序，选择信息的压缩比率

当你对信息源进行排序之后，对信息的价值也会有初步的预判。有了这个判断为基础，或者说，基于对不同主题的重视程度，你就可以选择信息的主要形式了。

我这里所说的形式，主要反映在信息的压缩比例。举一个非常夸张的例子，托尔斯泰的《战争与和平》一共 100 多万字，拍成电影可以用 120 分钟讲完，一篇概要可以用 1000 字搞定，再精炼甚至一句话也能概括。任何信息，都可能有完全不同的压缩比例以及相对应的信息承载方式。正如我们前面提到的内参团队，某种意义上，他们的主要职责就是筛选和压缩信息，尽可能用最简洁高效的方式去传递核心要旨。

在这个时代，很多领域知识产生的速度已经不允许我们按照传统的方去缓慢地整合吸收信息了。从另外一个维度来讲，本来大多数信息，你就没必要从原始形态开始，比如如何写一条幽默段子、如何避免跟陌生人聊天时尴尬、如何像程序员

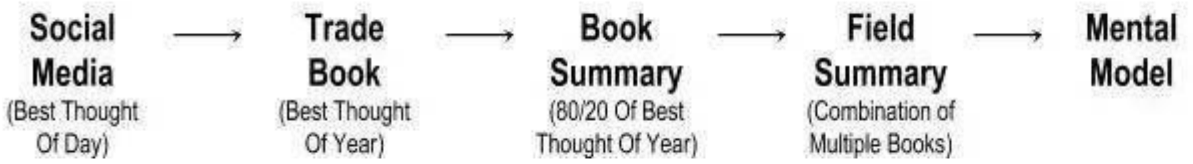
一样思考，真的有必要去买一本 《论戏剧》，看 300 多页的《语言逻辑学》、零基础学习一门编程语言吗？

虽然不是完全不可行，但请注意，那不是我们的核心领域啊，只要不是核心领域的信息，我们真的没有必要完全走一遍这个信息压缩、解压缩的全过程，性价比更高的方式是直接享用现成的经过编排演绎的知识成果，很多时候，通过学习专家解读、行家分享、牛人拆书比你自己逐字逐句的阅读原文效果还要更好一些。我跟身边一些朋友交流中大家都有类似的感觉，明明自己看过的书，再听行家解读，发现原来那些最精华的点自己压根就没发现，得亏听了解读，要不然还洋洋得意，根本不知道自己不知道。

所以，**我们得劝自己接受，甚至适度追求信息源中有相当的一部分内容是被压缩过，而且是高比例的压缩形式，在考虑投入产出比的基础上，接受一定程度的信息损耗是必要且值得的。**

正如迈克尔·西蒙斯（Michael Simmons）所说

> 现在已经有很多浓缩知识的方式出现，比如对于一本书，它的作者可以在社交媒体上发表文章来概括说明，书也会有内容书摘，作者也可能参加 TED 演讲和播客来传播他的观点等等，这些都是对书中知识的浓缩。


Social Media
(Best Thought Of Day)
Trade Book
(Best Thought Of Year)
Book Summary
(80/20 Of Best Thought Of Year)
Field Summary
(Combination of Multiple Books)
Mental Model

正如上面这张图所展示的一样，知识的浓缩形式越来越多，社交媒体上发表的帖子、出版的书籍、书摘、思维模型，它们对信息的压缩比例也越来越大，我们当然知道经过了反复修改编排的书籍更完整，然而，它并不一定是你最合适的知识获取方式。

随着时代的发展，也会有越来越多的「知识服务商」，包括 Google 的 AI 产品 Sumly，都在为我们筛选和压缩信息，给我们性价比更高的知识获取方式，不要被传统理念缚住手脚，核心领域回到知识的源头，坚持阅读「一手资料」，非核心领域，尽情享受高质量的知识服务，接受音频、视频、解读、速览等各种信息获取方式，让专业更纵深，让知识更渊博。

最后的话

其实现在也已经有非常多的平台机构，希望帮助你打造有效的信息筛选系统，但是，无一例外，他们都希望你在自家平台上进行阅读和处理信息，不同的平台努力聚集最优质的内容，为目标客户提供知识服务，这里面有一些我也非常推崇，比如前面已经提到的得到、轻芒杂志、即刻、好奇心日报、湾区日报、端传媒等等。

然而，每个人都是独特的个体，而这个世界的信息纷繁复杂，虽然 Readhub 等工具也在尝试，但我估计短期内不会有一个平台能提供给你需要的全量信息，而是作为众多的信息提供商，最终，应该由我们自己去筛选组合出一套量身定制的信息源列表。**这些内容应该不仅仅只是我们通常认为的微信文章、知乎日报等内容，他们应该是更加多样的，形式多元，主题丰富且动态调整的一整套行之有效的机制。**

这套机制就像一个生物，也会持续不断地动态调整，不断优化，我们知道有些行家到后期，往往都是品鉴高手，什么东西是好是坏，价值如何，一眼就能看出来，关于信息和知识，我们的内参系统也会如此。

以上就是「创设筛选机制，远离信息焦虑」的全部内容，咱们最后总结下这两节课的重点知识：

我们介绍了信息过载的真相，并且给你介绍了 4 个创设信息筛选机制的方法：

1. 确定自己的主题，并在各个信息分发平台关注优质的内容提供方且不断取消低质量不相关信源的关注；
2. 精细化调教每一个平台的信息源，通过对内容生产者、关键词、话题等设置屏蔽，优化信源的相对质量。
3. 对每一个平台上的内容提供方进行分类，将其分为「优先阅读」和「随便看看」两大类别。
4. 根据信息的主题和质量，选择不同的信息类型和处理方式，比如一些内容边听边做笔记，有些内容双倍速跳着听一遍就好。

希望这节课的内容，对你有启发。下一节课，我们会介绍信息捕获的各种工具和方法，不要错过。